

## **Аналіз власних почуттів та використання методів направлених на психоемоційне розвантаження.**

Для того щоб оцінити свій емоційний стан і можливі симптоми професійного психоемоційного вигорання, необхідно скласти про них чітке уявлення. У психології прийнято розділяти симптоми професійного вигорання на три групи:

- психофізичні;
- соціально-психологічні;
- поведінкові.

### **Психофізичні симптоми:**

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку,



відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);

- відчуття емоційного і фізичного виснаження;

- зниження сприйнятливості і реактивності

на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);

- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);

- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- різка втрата чи різке збільшення ваги;

- повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну, починаючи з 4 год., або ж навпаки, нездатність заснути до 2—3 год. ночі і «важке»



пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

### **Соціально-психологічні симптоми:**

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус,



почуття пригніченості);- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);

- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини,

невпевненості, образи, підозри, сорому);

- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);

- почуття гіпер відповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;

- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»)

### **Поведінкові симптоми:**

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше;



- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;
- дистанціювання від співробітників і студентів, підвищення неадекватної критичності;

**Якщо Ви знайшли в вище вказаному переліку притаманні Вам почуття, стани, дії то непогано було б звернутись до фахового спеціаліста. Та якщо у Вас немає можливості звернутись за допомогою, то Ви завжди можете розпочати самодопомогу за нижче вказаними методиками.**

Багато з цих методик розроблені психологами, терапевтами, гомеопатами і іншими кваліфікованими фахівцями в області здоров'я, тому заслуговують довіри:



**1. Дихальні вправи для розслаблення.** Дихання – один з базових, вроджених, безумовних рефлексів людського тіла, тому воно зачіпає всі процеси життєдіяльності і впливає на них. Щоб позитивно вплинути на нервовий стан, а на стрес вплинути навпаки, негативно, зробіть 5-10 глибоких, спокійних вдихів і видихів через ніс, через рот, кожного разу зосередившись

на відчутті того, що наповнює легені повітря. Подумки рахуйте до чотирьох протягом кожного вдиху і видиху, щоб вони вийшли по-справжньому



повільними. Цих дій має вистачити, щоб клітини організму наситилися киснем.

Тепер перейдіть на так зване діафрагмове дихання, тобто зробіть глибокий вдих, щоб наповнені повітрям легені натиснули на діафрагму і надувся живіт, а не тільки груди. У перший час це може викликати труднощі, але ви можете завантажити на смартфон

додаток для контролю за диханням («Breathe Strong» або інше аналогічне) і в екстрених ситуаціях користуватися ним.

**2. Гімнастика для зняття стресу.** Нервове напруження мимоволі сковує м'язи. Щоб позбутися від нього, треба спочатку помітити ці затиски, що зазвичай дуже важко зробити в стані стресу. Тим не менш, постарайтеся відчувати, в яких саме місцях утворилися вузли скутості.

Найчастіше це плечі (підняті), щелепи (сильно стиснуті), мимічні м'язи (застигле вираження гніву, переляку, горя та ін), кисті рук (зібрані в кулаки). Виявіть і приділіть увагу кожній такій точці. Розслабте м'язи обличчя,

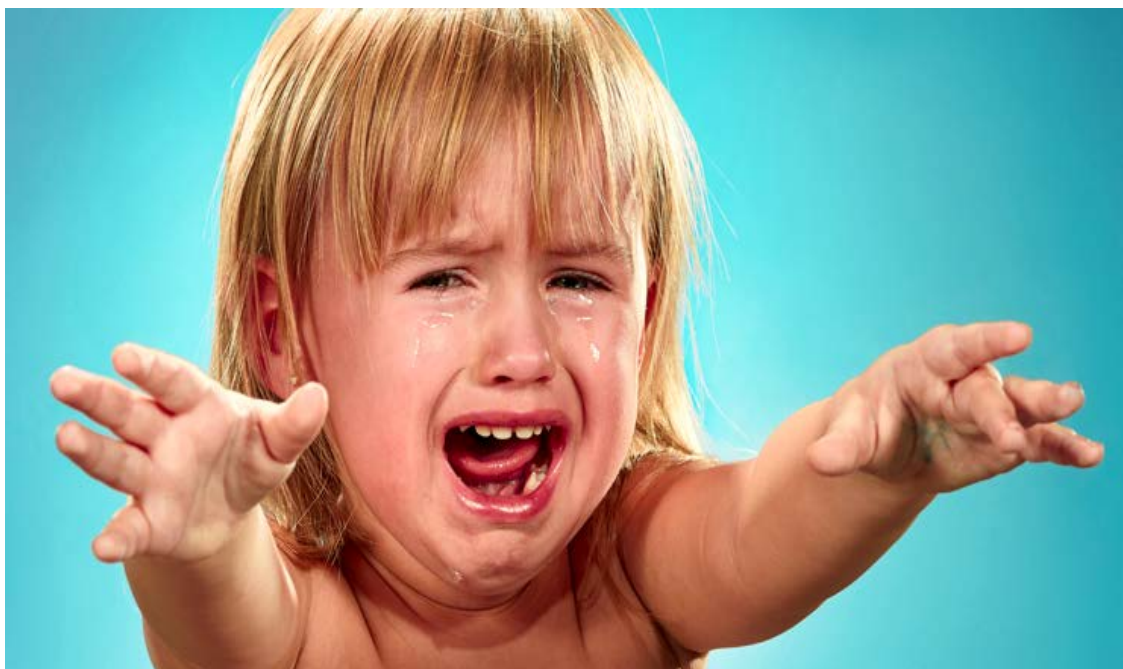


зробіть вдих через рот, розчепивши зуби, власноруч розімніть шийно-комірцеву зону та пообертайте плечима вперед і назад. Ці прості вправи не займуть більше 2-3 хвилин, бажано робити їх до або відразу після описаної вище дихальної гімнастики.

**3. Не стримувати сльози** – ефективний метод, але він недоступний в будь-якій ситуації. Та якщо обставини все ж таки дозволяють, дайте вихід



нахлинувшим сльозам. Можна вийти в сусідню кімнату, закритися на 5 хвилин в туалеті і від душі поплакати. Дозвольте собі побути декілька хвилин дитиною...



Така проста, але сильна розрядка майже моментально дає свої плоди. Поки ви боретеся зі сльозами, ви зосереджені тільки на цьому. Коли перший порив плачу реалізований, набагато легше зібратися з думками і діяти адекватно до того, що відбувається навколо.

4. **Подушка для биття** рідко буває під рукою, але якщо в момент нервового



потрясіння і випробуваної напруги поруч є диванний валик, крісло-мішок, велика плюшева іграшка або інший відповідний предмет, то вважайте, що пощастило і вам, і оточуючим. Вони позбавлені від можливих наслідків вашого роздратування, а ви можете зігнати гнів на безпечному, м'якому предметі, який не дасть здачі, не постраждає і допоможе вам скинути стрес і розслабитися.

5. **Крик** – це природна реакція психіки. Разом з повітрям випускається накопичена негативна енергія.

До речі, діти волають не випадково: вони підсвідомо знають кращі способи миттєвого розслаблення, цей захисний механізм психіки з часом втрачається під гнітом громадських умовностей.



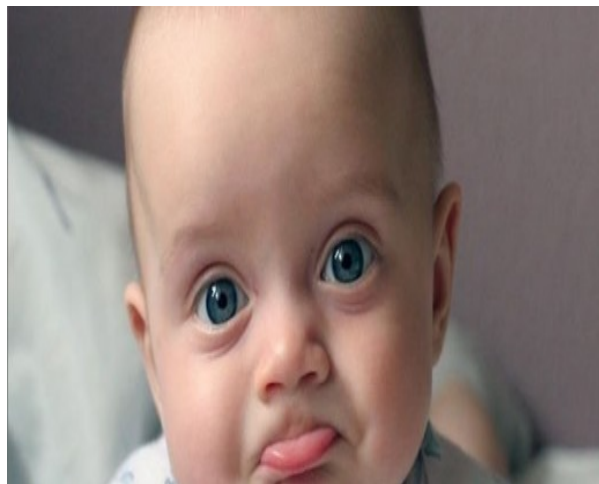
Зрозуміло, кричати в черзі на перездачі іспиту або під кабінетом директора не варто, але якщо можете відкрити вікно і видати різкий клич, вийти на вулицю і випустити пар з голосом, закритися у ванній кімнаті, відкрити воду і голосно покричати, - відразу помітите, що стрес відступив і стало легше. Також можна сходити на матч с футболу, волейболу, баскетболу і добре «покричати» за улюблену команду. А можна навіть власноруч прийняти участь в грі отримавши психологічне розвантаження.

**Але є кращий варіант, який можна використати прямо на робочому місці в учбовому закладі - це «надування» повітряних кульок. Різке наповнення легенів повітрям та швидкий його видих в кульки, є відмінним заміником крику**



*Різнокольорові кульки завжди можна знайти в кабінеті практичного психолога.*

**6. Посміхайтесь.** Навіть коли «на душі» сумно посміхайтесь, спочатку з зусиллям волі, але згодом тренування все ж таки дадуть свій результат. Адже під час сміху людина задіює 80 різних м'язів.



Погодьтеся, досить непоганий показник. Враховуючи цей факт можна вважати, що сміх є певним тренажером для всього організму. При цьому заняття на ньому не настільки утомливі, як на біговій доріжці. Настрій під час

таких тренувань тільки поліпшується. За даними вчених можна зробити висновок, що регулярний сміх змушує організм тренувати себе, а як всім відомо регулярні тренування призводять до підвищення загального тону організму, піднімається рівень його опірності до всіляких інфекцій і бактерій. Робіть собі «хвилини сміху» розглядаючи на моніторі робочого комп'ютера

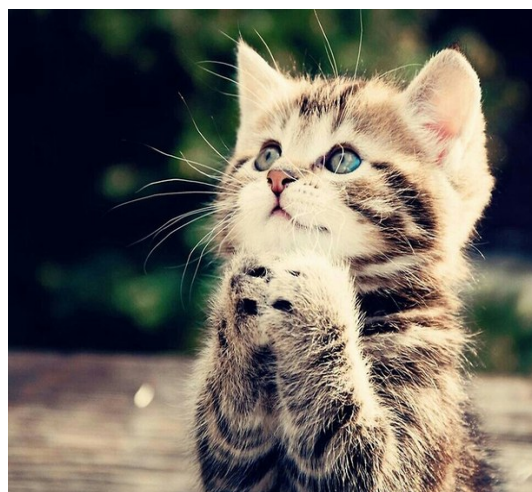


кумедні фото та картинки.

Під час того, як людина сміється, в її організмі виділяється гормон «радості». Він не тільки допомагає людині відчувати себе набагато краще, але і підвищує імунітет. Постійно висока концентрація даного гормону в організмі, дозволяє людині дивитися на виникаючі перед ним труднощі з більш

позитивної точки зору. Сміх своєю чудотворною дією допомагає людині сприймати навколишню дійсність більш спокійно.

Описані методики швидкого подолання стресу дійсно виручають в критичних ситуаціях, допомагають заспокоїтися і не «наламати дров».





Та все ж якщо напруга супроводжує вас довгий час і змінити ситуацію ви не в силах, вам потрібні не екстрені, а превентивні заходи:

### 1. *Спорт.* Професійний спорт нерозривно пов'язаний зі стресовою



напругою і її подоланням, але помірні фізичні навантаження загартовують тіло і



волю, роблять людину сильнішою перед обличчям випробувань. Крім того, тренований організм просто-напросто швидше адаптується до нових обставин і демонструє кращі показники звикання і комфорту.

### 2. *Масаж.* По-справжньому розслабити м'язи, в яких накопичилося тривале



напруження, може тільки професійний масажист. Регулярно проходите курс загальнозміцнюючого і розслабляючого масажу, щоб краще справлятися зі стресами і уникати їх негативних наслідків на фізичному рівні.

### 3. *Водні процедури.* Вода – ідеальний природний релаксant для людського

тіла і психіки. Відпочинок біля водойми, спостереження за течією річки або морським прибоєм володіє дивовижними цілющими можливостями. У місті знаходьте час поплавати в басейні і відвідати сауну.



Навіть вечірній контрастний душ з пахучим милом і масажною мочалкою допомагає розслабитися після важкого дня.



**4. Абстрагованість.** Іноді від стресу можна і потрібно просто піти, і для цього у вас повинен бути припасений «запасний вихід». Мається на увазі хобі, віддушину, яка допоможе відволіктися. Коли долає стрес, ви говорите собі: «Я подумаю про це завтра», - і відправляєтеся в майстерню писати картину, наприклад. Чудово підійдуть думки про майбутню відпустку, перегляд улюбленого фільму або читання гарної книги. Крім абстрагованості, улюблене заняття дарує позитивні емоції у противагу стресу, і сприяє виробленню гормонів радості - ендорфінів, необхідних втомленому організму для боротьби зі стресом. Та все ж таки, якщо у вас немає можливості залишити своє робоче місце, але є мережа інтернет, то ви з легкістю можете отримати релаксаційну допомогу (за 5-10 хвилин) методом переключення уваги на позитивні емоції, які дарує зображення природи. Вченими давно вже доведено, що спогади пережитих радісних емоцій та зміна кольорової гами добре відволікає людину від негативних думок. Достатньо лише на декілька хвилин переключити увагу та помандрувати з літа в зиму, з осені в весну...

